



献立表

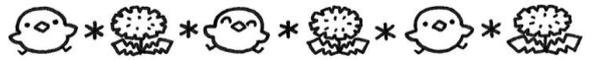
令和4年4月

草加あおぞら保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
1 — 金 —	カレーライス キャベツとひじきのコールスロー わかめスープ みかん	米、じゃがいも、砂糖、マヨネーズドレッシング、油、小麦粉	牛乳、豚こま肉、ヨーグルト、みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、みかん、ねぎ、きゅうり、わかめ、ひじき	カレールウ、しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、食塩、みりん	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 みそポテト	エネルギー 536 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 20.7 g カルシウム 224 mg
2 — 土 —	鶏肉の照り焼き ほうれんそうのごま和え じゅーしー 味噌汁(なめこ・とうふ・ねぎ)	米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、豚こま肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ、ごま	ほうれんそう、にんじん、なめこ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ	かつお・煮干しだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、和風だしの素	麦茶 クリームサンドビスケット 麦茶 フルーチェ、ビスケット	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.4 g カルシウム 184 mg
4 — 月 —	ポークケチャップ もも はるさめサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ・油揚げ・えのきたけ)	米、ホットケーキミックス、はるさめ、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、油揚げ、みそ	たまねぎ、もやし、キャベツ、いちご、きゅうり、えのきたけ、にんじん	かつお・煮干しだし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、酢、食塩、おろしにんにく	麦茶 スティックビスケット 牛乳 いちご蒸しパン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.2 g カルシウム 232 mg
5 — 火 —	カレイのごま照り焼き みかん もやしのナムル 菜飯 味噌汁(ほうれんそう・しめじ・とうふ)	米、マカロニ、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、木綿豆腐、みそ、ちくわ、ごま	もやし、みかん、ほうれんそう、こまつな、しめじ、きゅうり、だいこん、塩こんぶ	かつお・煮干しだし汁、しょうゆ、酢、和風だしの素	麦茶 バタービスケット 牛乳 マカロニココア	エネルギー 445 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 8.7 g カルシウム 257 mg
6 — 水 —	ジャージャー麺 切干大根のサラダ 中華スープ(もやし・しいたけ・にんじん) ミニゼリー	生中華麺、米、マヨネーズドレッシング、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ、ツナ	たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、しいたけ、切干大根、ピーマン	しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、酢、食塩、おろししょうが	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 おいなりさん	エネルギー 505 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.5 g カルシウム 234 mg
7 — 木 —	タンドリーチキン パイン キャベツのツナマヨサラダ ごはん 味噌汁(こまつな・えのきたけ・たまねぎ)	米、ホットケーキミックス、マヨネーズドレッシング、砂糖、マーガリン	牛乳、鶏もも肉、ヨーグルト、みそ、ツナ	キャベツ、パイン、バナナ、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり	かつお・煮干しだし汁、ケチャップ、食塩、カレー粉、おろしにんにく、おろししょうが	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.2 g カルシウム 243 mg
8 — 金 —	デミグラスハンバーグ もも ポテトサラダ ごはん コンソメスープ(キャベツ・たまねぎ・にんじん)	米、じゃがいも、白玉粉、パン粉、マヨネーズドレッシング、ホットケーキミックス、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、チーズ、ごま	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ、コーン、もも	ハヤシルウ、ケチャップ、食塩、コンソメ	麦茶 バタービスケット 牛乳 ボンデケーショ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 16.2 g カルシウム 211 mg
9 — 土 —	チンジャオロース キャベツのサラダ ごはん 味噌汁(わかめ・えのきたけ・たまねぎ)	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、カルピス、みそ、ゼラチン	キャベツ、だれのこ、もも、たまねぎ、えのきたけ、きゅうり、にんじん、ピーマン、赤ピーマン	かつお・煮干しだし汁、しょうゆ、おろししょうが、鶏ガラスープの素、中華だしの素、酢	麦茶 どうぶつビスケット 牛乳 カルピスゼリー、ビスケット	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.2 g カルシウム 211 mg
11 — 月 —	ささみのカレーフライ パイン こまつなサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ・しめじ・高野豆腐)	米、小麦粉、パン粉、マヨネーズドレッシング、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏ささみ、絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、高野豆腐、かつお節	こまつな、パイン、キャベツ、しめじ、にんじん、あおのり	かつお・煮干しだし汁、しょうゆ、中濃ソース、カレー粉、中華だしの素、食塩	麦茶 スティックビスケット 牛乳 お好み焼き	エネルギー 477 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 12.1 g カルシウム 240 mg
12 — 火 —	ポークビーンズ みかん カリカリ油揚げのサラダ ごはん 味噌汁(こまつな・えのきたけ・たまねぎ)	米、コーンフレーク、じゃがいも、油、マーガリン、砂糖、ごま油	牛乳、豚こま肉、大豆、みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、トマト、こまつな、きゅうり、えのきたけ、みかん	かつお・煮干しだし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、酢、マゼリ粉	麦茶 バタービスケット 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 18.9 g カルシウム 239 mg
13 — 水 —	豆腐のナゲット ミニゼリー カミカミ和え ごはん 味噌汁(しめじ・にんじん・ねぎ)	米、じゃがいも、片栗粉、油、マヨネーズドレッシング、ごま油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ、油揚げ	にんじん、たくあん、きゅうり、ねぎ、しめじ、切干大根	かつお・煮干しだし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 ウエハース 牛乳 いももち	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 16.1 g カルシウム 232 mg
14 — 木 —	チキンカレー キャベツのごまだれサラダ わかめスープ もも	米、マヨネーズドレッシング、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、かつお節、ごま	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ねぎ、切干大根、わかめ	カレールウ、ケチャップ、しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、食塩	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 フルーチェムース	エネルギー 552 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 25.5 g カルシウム 260 mg
15 — 金 —	厚揚げのみそ炒め パナナ きゅうりの塩こんぶ和え ごはん 中華スープ(にんじん・えのきたけ・こまつな)	米、ホットケーキミックス、砂糖、ごま油、マーガリン	牛乳、豚こま肉、生揚げ、みそ、絹ごし豆腐、きなこ	もやし、たまねぎ、きゅうり、こまつな、えのきたけ、にんじん、ピーマン、塩こんぶ	しょうゆ、鶏ガラスープの素、中華だしの素、おろししょうが、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 とうふドーナツ(きなこ)	エネルギー 523 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 252 mg
16 — 土 —	チャーハン こまつなサラダ 味噌汁(ねぎ・しめじ・油揚げ) みかん	米、ごま油、砂糖、ホットケーキミックス	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ、チーズ、ベーコン	こまつな、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、ピーマン、みかん	かつお・煮干しだし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩、鶏ガラスープの素、おろししょうが	麦茶 バタービスケット 牛乳 ベーコンとチーズの蒸しパン	エネルギー 520 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 18.8 g カルシウム 311 mg



献立表



令和4年4月

草加あおぞら保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ	栄養価
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
18 — 月 —	鶏肉のトマト煮 もも こまつなとちくわのナムル ごはん 味噌汁(なめこ・とうふ・ねぎ)	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、木綿豆腐、チーズ、ちくわ、ウインナー、みそ	りんご、もも、こまつな、トマト、たまねぎ、にんじん、なめこ、しめじ、ねぎ、コーン	かつお・煮干しだし汁、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	麦茶 スティックビスケット りんごジュース ミニピザ	エネルギー 472 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 12.0 g カルシウム 140 mg
19 — 火 —	ひじきハンバーグ ミニゼリー きんぴらごぼう ごはん 味噌汁(こまつな・たまねぎ・しめじ)	米、フライドポテト、こんにゃく、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、みそ	たまねぎ、ごぼう、にんじん、こまつな、しめじ、ひじき、みかん	かつお・煮干しだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、和風だしのもと	麦茶 白雪せんべい 牛乳 フライドポテト	エネルギー 526 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.4 g カルシウム 233 mg
20 — 水 —	マーボー豆腐丼 はるさめサラダ 中華スープ(わかめ・しいたけ・コーン) パイナップル	米、ホットケーキミックス、はるさめ、砂糖、油、片栗粉、グラニュー糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ヨーグルト、みそ	パイナップル、たまねぎ、もやし、ねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、しいたけ、コーン、いちご	しょうゆ、中華だしのもと、鶏ガラスープの素、酢、食塩、おろししょうが	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ヨーグルトビスケット	エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 16.6 g カルシウム 235 mg
21 — 木 —	ミートローフ みかん カレーポテトサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ・油揚げ・しめじ)	米、じゃがいも、麩、マーガリン、マヨネーズドレッシング、グラニュー糖、砂糖	牛乳、豚ひき肉、みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、しめじ、みかん	かつお・煮干しだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、コンソメ、カレー粉	麦茶 塩せんべい 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 206 mg
22 — 金 —	鶏のから揚げ 彩りナムル わかめおにぎり すまし汁(とうふ・ねぎ・花魁)	米、片栗粉、小麦粉、油、麩、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、絹ごし豆腐、カルピス、ハム	もやし、みかん、もも、パイナップル、にんじん、こまつな、わかめ、かんとん、ねぎ	かつお・煮干しだし汁、しょうゆ、おろししょうが、酢、食塩	麦茶 バタービスケット 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 451 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.1 g カルシウム 171 mg
23 — 土 —	ハヤシライス コールスローサラダ わかめスープ パイナップル	米、ホットケーキミックス、砂糖、マヨネーズドレッシング、油、マーガリン	牛乳、豚こま肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、しめじ、コーン、きゅうり、ねぎ、わかめ、パイナップル	ハヤシライス、ケチャップ、鶏ガラスープの素、中華だしのもと、食塩	麦茶 どうぶつビスケット 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.9 g カルシウム 235 mg
25 — 月 —	じゃがいものそぼろ煮 ひじきのサラダ ごはん 味噌汁(こまつな・油揚げ・たまねぎ)	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油、スポンジ	鶏ひき肉、生クリーム、みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、コーン、いんげん、ひじき、さくらんぼ、もも、パイナップル、みかん	かつお・煮干しだし汁、しょうゆ、酢、食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 11.8 g カルシウム 71 mg
26 — 火 —	鶏肉の照り焼き みかん 切干大根の煮物 炊き込みごはん 味噌汁(とうふ・ねぎ・なめこ)	米、ホットケーキミックス、砂糖、マーガリン、油	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、大豆、みそ、油揚げ	みかん、にんじん、なめこ、しいたけ、ねぎ、切干大根	かつお・煮干しだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、和風だしのもと	麦茶 スティックビスケット 牛乳 にんじんケーキ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 269 mg
27 — 水 —	五目うどん 野菜のかき揚げ バナナ	うどん、米、小麦粉、油、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、鶏ひき肉、油揚げ	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、しいたけ、コーン、ねぎ	かつお・煮干しだし汁、みりん、しょうゆ、食塩、和風だしのもと	麦茶 ウエハース 牛乳 鶏そぼろおにぎり	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 194 mg
28 — 木 —	豚肉のしょうが焼き もも カミカミ和え ごはん 味噌汁(こまつな・えのきたけ・高野豆腐)	米、ホットケーキミックス、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、みそ、高野豆腐、油揚げ、チーズ	キャベツ、たまねぎ、たくあん、にんじん、こまつな、きゅうり、えのきたけ、切干大根、もも	かつお・煮干しだし汁、しょうゆ、みりん、おろししょうが、食塩	麦茶 白雪せんべい 牛乳 野菜ブリッツ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.7 g カルシウム 273 mg
30 — 土 —	肉じゃが ミニゼリー キャベツのツナマヨサラダ ごはん 味噌汁(わかめ・なめこ・ねぎ)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚こま肉、みそツナ	わかめ、なめこ、ねぎ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり	かつお・煮干しだし汁、しょうゆ、食塩、みりん	麦茶 野菜ビスケット 牛乳 アメリカンドッグ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 18.6 g カルシウム 194 mg

☆仕入れの都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

☆こでまり組は下記の献立が変更となります。
鉄ウエハース → ミルクウエハース
お誕生日ケーキ → フルーツポンチ、ビスケット

